

村山苑

ほんちょう

ケアセンター

社会福祉法人 村山苑

ほんちょうケアセンター, 189-0014 東村山市本町 3-43-1

HP: <http://honcho.murayamaen.or.jp/care.html>

E-mail: care@murayamaen.or.jp

TEL 042(399)2102

発行責任者: 各管理者

2023年5.6月号

令和5年5月19日 発行



お隣の天王森公園お花見に行きました♪

- ・ ティサービス便り(2P)
- ・ 教えてケアマネ
- ・ ナースタイム(3P)
- ・ 簡単!ヘルパーレシピ
- ・ 福ちゃんのエネアツコーナー(4P)



デイサービス便り



作品の前でハイチーズ！

てづくり作品展

3月16日～19日に3年ぶりのお年寄りのてづくり作品展が中央公民会で開催され、見学に行ってきました。ほんちょうケアセンターからもご利用者の作品を展示させていただきました。コロナ禍で中止となっていた行事が少しずつ戻って来ましたね。次回に向けてまた、皆様の力作を募集したいと思います。よろしくお祈りします。



どの作品も素敵でした♪



立派でしょ？

お楽しみレク

どう？
いいでしょ♪



5月2日のお楽しみレクでは、新聞紙で兜を折っていただき、上杉、真田、武田、伊達、などの鍬形や前立てをご自由に飾っていただきました。皆さん、作ったり被ったりと童心に帰られたのではないのでしょうか。

お楽しみレクの後にはコーヒータイムで一息入れて頂きました。ご参加ありがとうございました。



みんな、似合ってるでしょ？

自慢の兜が出来ました～!!

活動紹介



パターゴルフ



お習字



お花見散歩で
つくし発見！



連絡帳書
いてまーす



創作手芸

6月2日は武蔵村山市にある、湖南衛生組合に花菖蒲を見に行く予定をしています。花が早く咲き始めているそうですので、状況によっては見頃を過ぎてしまう可能性もあります。また、実施日が少ないため、一緒に行っていない方もいらっしゃいますが、他の行事をお楽しみ頂きたいと思っております。引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

教えて ケアマネ

さとう かず や
佐藤 賀津也 です



4月より、ハトホームから異動となりケアマネジャーとして着任しました。

「賀津也」と書いて、「かずや」と読みます。

趣味は、旅行、ドライブです。

ケアマネの仕事は、ほぼ未経験です。

これから、たくさんの方のことを吸収し、少しでも早くご利用者のお役に立てるよう努力してまいります。どうかご指導の程、よろしくお願いいたします！！

★介護サロン「ほんちょうカフェ 」 始めました♪

「気軽に集まれて相談できる場づくりとして」
「早めに相談してもらうことで介護度の重度化を予防する」ことを目的として
中部地区の居宅介護支援事業所が協力し、始めることとなりました。

日時：毎月 第1・第3 火曜日 11:00~14:00
場所：多目的スペース本町（ふれあい工房）本町 4-12-1 ラポール本町ビル 1F

ポイント!

夏には「ほんちょうカフェ夏祭り」(仮)を、秋には「ふりば」でのコラボも検討しています。もちろん、ほんちょうケアセンター駐車場にて行います。

詳しくは、担当ケアマネにお問い合わせください。ほんちょうケアセンター居宅介護支援事業所 野崎

ナースタイム 誤嚥性肺炎について



高齢になると飲み込む機能が低下する為、飲食物が食堂ではなく気管に入ってしまうむせることが多くなります。その時、お口の中の細菌が気管から肺に入り込むと肺炎を発症しやすくなります。

☆誤嚥を防ぐには

- ゆっくり食事をする
- 予防的にトロミを使用する
- 少量ずつ口に入れる
- 良い姿勢で食事をする

また、肺炎予防のため、口の中を清潔に保つことも大切です。口の中の細菌を増やさないために、うがい、歯磨きもしっかり行いましょう。



～～キャベツとツナの蒸し煮サラダ～～

急に暑くなったり、また冷え込んだり、体には負担のある季節の変わり目でした。春バテ、という言葉もあるそうです。本格的な春になり、初夏、に入っていきますね。キャベツは柔らかくて食べやすい季節です。ぜひ一度、蒸し煮サラダで召し上がってみてください。

キャベツとツナの蒸し煮サラダ 2人分

材料 キャベツ 1/4個 ツナ缶 小1缶 酒 1/4～1/2カップ

- ① キャベツは千切りにして、底の広い鍋かフライパンに広げる。
- ② ツナ缶を汁ごとキャベツの上にのせる。
- ③ 酒をふりかけ、強火にかけて蓋をする。
水分が沸騰したら火を弱め5分ほど蒸し煮する。



ちょっとスパイス



大谷さんのお宅では、かわいいクッション達がソファで迎えてくれています。気に入った生地を見つけると、何を作ろうかな？と考えてしまうそうです。これからも楽しくなるものをたくさん作っていただきたいです。

サービス提供責任者 岡本 友子



福ちゃんのエネアップコーナー！



今回は皆様に体幹の筋力を高めるトレーニングを紹介したいと思います。
まずは椅子に浅く座っていただきます。その状態から背もたれに背中が付かないよう両足を宙に浮かせてみましょう。

ポイントは

- ・両膝は伸ばしたままである事。
- ・つま先を上に向ける事。
- ・足と足の間をぴったりとくっつける事。

となります。浅く座りすぎても危険があるので調整してみてください。

通所介護 機能訓練指導員 福山 隆之



※本誌は本人の同意のもとに写真・作品等を掲載しております。